



CÓMO ESTÁ AFECTANDO LA PANDEMIA A NUESTRA SALUD MENTAL

**DETECTA EN POCOS PASOS
EN QUÉ PUNTO ESTÁS**



Colección Mini-Guías - Déjame que te cuente...

TODO ESTÁ POR VER

La crisis que estamos viviendo tiene gran potencial para hacer mucho daño a muchos niveles. Pero eso **NO SIGNIFICA** que tu salud mental necesariamente vaya a empeorar.

De hecho, muchas personas están mejorando.

Es cierto que la situación es muy compleja. Las pérdidas y los duelos se acumulan, la incertidumbre sigue siendo muy alta, y nos sentimos desbordados. Tendremos, entonces, que enfrentar los cambios teniendo en cuenta todo ello.

Pero **la buena noticia** es que las personas somos increíbles adaptándonos a las nuevas circunstancias, aunque no nos lo parezca.

Las crisis casi siempre nos dan miedo, pero a veces también traen cierto orden a través del caos.

No nos dejemos llevar por el pánico y usemos algunas de las pistas que te comparto en esta mini-guía para enfrentar el cambio de la mejor forma posible.

¿EN QUÉ PUEDE AYUDARTE ESTA MINI GUÍA?

Lo más importante en cualquier situación es **PREVENIR**.

Podemos hacerlo:

1. Cuando aún no ha pasado nada.
2. Cuando empieza a haber signos de que algo sucede.
3. Cuando no queremos que perdure lo que ya ha aparecido.

En este caso, vamos a centrarnos en algunos problemas de salud mental que queremos evitar. Nos fijaremos principalmente en tres que están íntimamente relacionados:

-Problemas de estrés

Tiene que ver, sobre todo, con sentirse desbordado.

-Problemas de ansiedad

Están relacionados con miedo desproporcionado.

-Problemas de estado de ánimo o depresivos

Aparece, especialmente, cuando nos sentimos indefensos, y eso nos lleva a mucha tristeza o apatía.

PROBLEMAS DE ESTRÉS

Debes saber que el estrés es **mucho más que estar cansado** o trabajar mucho. Tiene que ver con la comparación que hacemos entre la situación que tenemos delante y los recursos que creemos tener para afrontarla.

Si, al evaluar esos dos asuntos, nos parece que están descompensados, estamos viviendo estrés, ya sea físico o emocional. En esos momentos, nuestro cuerpo y mente sufren y se desgastan especialmente.

Ante la pandemia, la situación es enorme, global, imprevista, y al generar tantos cambios, nos sentimos sin recursos. Así las cosas, **frente a esta crisis, todo el mundo padece estrés, lo sepa o no.**

La percepción del estrés es siempre subjetiva y personal. Eso significa que, si lo sientes, ya lo tienes. No depende de nada objetivo. Se sufre ya de por sí sintiéndose estresado.

También se da la situación contraria, muy frecuente en este tiempo: puedo no saber que tengo estrés y, sin embargo, sufrir sus efectos.

PROBLEMAS DE ANSIEDAD

La ansiedad tiene que ver con **un miedo que ya no nos ayuda** a prevenir peligros (que es la función principal del miedo). Podemos notar ansiedad en **formas muy diversas**.

Algunos ejemplos frecuentes son una activación física muy intensa, fuerte preocupación, pensamientos recurrentes u obsesivos, y siempre se manifiesta también en que, desde que empezamos a notar la ansiedad, hacemos "cosas raras" de dos tipos:

1. Dejamos de hacer lo que antes hacíamos con normalidad (por ejemplo, salir o hacer deporte).
2. Empezamos a tener conductas que nunca habíamos tenido (por ejemplo, no ir a ningún sitio si no es acompañados).

La ansiedad parece especialmente en los momentos en que enfrentamos incertidumbre. No nos gusta no saber, y frente a la pandemia y el futuro sabemos muy poco.

Mientras esto es así, nuestro cerebro se pone en guardia porque detecta un posible peligro. La cuestión es, **¿se está siendo proporcionado con esa reacción?** En muchos casos, no.

PROBLEMAS DEPRESIVOS

En medio de esta pandemia, **todos estamos teniendo múltiples duelos**. Hablamos de duelo cada vez que sufrimos una pérdida, y llevamos muchas acumuladas: normalidad, libertades, estabilidad, sueños, proyectos, salud, empleo, economía, bienestar y, en ocasiones, también seres queridos, por mencionar solo algunas.

El duelo y la depresión, a efectos físicos, no son demasiado distinguibles. Pero se diferencian, básicamente, en su causa. y en su carácter normal o patológico. De hecho, en medio de un duelo múltiple, como estamos viviendo, sin que el mundo pare y dedicándonos a la supervivencia a todas horas, siendo además que no ha pasado demasiado tiempo desde que empezamos con esta situación, aunque nos parece una eternidad, **no deberíamos llamar depresión a lo que es una reacción normal de duelo** frente a un contexto profundamente anormal, como este que vivimos.

Nuestra tristeza en estos momentos es, entonces, lo razonable. Debemos comprender y asimilar que este es un tiempo complejo en el que nuestro estado de ánimo, si reaccionamos correctamente ante el ambiente, sufre hasta cierto punto.

¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR A PREOCUPARME?

Una situación se considera problemática cuando, de manera persistente, interfiere seriamente en nuestra vida cotidiana. Lo notarás:

1. **Si el estrés o desbordamiento** que padeces en medio de la pandemia te está llevando a tener sintomatología física o psicológica persistente que interfiere seriamente en tu normalidad (p.e. dolores estomacales, de cabeza, ansiedad o insomnio que te limitan cada vez más la vida);
2. **Si la incertidumbre** te está resultando intolerable y la ansiedad te lleva a variar significativamente tu vida cotidiana, limitándote cada vez más, y complicando tu día a día;
3. **Si la sensación de impotencia o de indefensión** frente a lo que está pasando te lleva a tirar la toalla, a una tristeza incapacitante, o a una apatía que te bloquea.

En esos casos, es recomendable pedir ayuda y, en ocasiones, si es necesario, de tipo profesional.

ALGUNAS PROPUESTAS PRÁCTICAS

- **Permítete vivir el momento en que te encuentras.** Todo cambio requiere un tiempo de adaptación, y eso implica un proceso.
- **Ajustarse al cambio implica incertidumbre y cierta sensación de indefensión durante un tiempo.** Pero la incertidumbre siempre estuvo con nosotros, no es nueva y, por otro lado, frente a ella hay medidas que podemos tomar. Por ejemplo, tener siempre un plan B, o un plan C, no exclusivamente un plan "perfecto".
- **La mejor forma de tratar el estrés es prevenirlo.** Cuídate en la medida de lo posible, pide ayuda cada vez que la necesites, subdivide los objetivos y sé realista. Esta situación solo puede abordarse minuto a minuto. No te anticipes de más.
- **Aprovecha el miedo y enfrenta la ansiedad:** porque tenemos miedo llevamos mascarilla y ponemos distancia de seguridad; porque no queremos generar ansiedad hemos de procurar llevar una vida lo más normalizada posible.
- **Usa los "antidepresivos naturales" que tengas a tu alcance:** por ejemplo, actividades, hobbies, relacionarte, hacer deporte, el sol, una buena comida, o fomentar el agradecimiento.

CONCLUSIONES

- En situaciones adversas como las que trae la pandemia, las personas **reaccionamos mucho mejor** de lo que a veces pensamos. No esperemos lo peor. Manejemos el momento.
- Las circunstancias de cambio **pueden sacar todo lo mejor** de nosotros si las enfrentamos correctamente: valentía, paciencia, afrontamiento activo, ganas de aprender... y, en definitiva, resiliencia.
- **No deberíamos considerar patología** a las reacciones que se tienen de manera natural frente a una situación anormal como es esta. En este tiempo es normal sentirse desbordados, teniendo que acostumbrarnos a vivir con incertidumbre, y con sensación de impotencia, al menos de momento.
- **Solo cuando veamos que la situación se nos está escapando** tanto de las manos que nos interfiere de forma significativa en la vida cotidiana, es que podemos considerar aquello un problema.
- Cuando esto pase, **compártelo** con personas de tu confianza y, si no pueden ayudarte, considera la ayuda profesional.

DETECTA EN POCOS PASOS EN QUÉ PUNTO ESTÁS

Ninguno estamos libres de pasar por momentos que ponen a prueba nuestra salud mental.

Ni siquiera los profesionales de este medio, que tenemos en nuestro poder muchos recursos para hacer frente al estrés, la ansiedad o la depresión, quedamos al margen.

Somos frágiles y la pandemia parece haber venido a recordárnoslo. Quizá era algo que necesitábamos traer a la memoria para empezar a hacer algunos cambios preventivos.

El refrán dice "No hay mal que por bien no venga". Lo cierto es que, incluso frente al sufrimiento que nos resulta desagradable y aterrador, podemos decidir enfocarlo con propósito, ya sea para nosotros mismos, o para otros alrededor nuestro.

¿Por qué no ambos?



www.lidiamartin.com

